

## Quizizz4 月油脂與堅果種子類 (低年級、中年級測驗試題)

1. 熟芝麻建議保存方式為?

①於置通風處保存②冷藏保存③室溫保存④放置潮濕處

2. 何者為品質不佳的黑芝麻?

①外觀光澤②無蟲害③味道苦澀、微酸④不含雜質

3. 臺灣常見黑芝麻為臺南一號? ①○②✗

4. 酪梨屬於哪一類食物?

①水果類②油脂與堅果種子類③豆魚蛋肉類④全穀雜糧類

5. 下列何者非黑芝麻加工品?

①麻醬麵②青醬義大利麵③麻油雞④麻油麵線

6. 胡麻油(黑芝麻油)為黑芝麻炒到 70 度壓榨而成?

①○②✗

7. 芝麻的原產地為東印度。①○②✗

8. 芝麻主要產地在臺南，不含下列哪一區?

①西港②安定③善化④麻豆

9. 下列何者不是吃芝麻好處?

①降膽固醇②增加專注力③抗氧化④維持骨骼健康

10. 大豆、花生、芝麻皆可炸出油? ①○②✗

## Quizizz 4 月油脂與堅果種子類 (高年級、國中測驗試題)

- 下列何者關於脂質功能的敘述錯誤？  
①提供飽和脂肪酸 ②幫助脂溶性維生素吸收 ③維持皮膚彈性光滑 ④緩衝保護器官
- 我的餐盤建議國人每餐攝取多少堅果種子類？  
①每餐一茶匙 ②每餐一湯匙 ③每餐半湯匙 ④不限量
- 如何挑選品質好有保障的堅果？  
①產地來源不明 ②完整包裝 ③高溫烘培 ④調味散裝堅果
- 請問以下哪一個非堅果種子類的富含營養素？  
①膳食纖維 ②礦物質 ③不飽和脂肪 ④飽和脂肪酸
- 何者油品不適合高溫？①大豆油 ②椰子油 ③豬油 ④棕櫚油
- 臺灣胡麻的產季和採收期，以下何者為非？  
①一年有春秋兩個栽培期 ②每年 6-7 月採收 ③一年四季皆可採收 ④每年 11-12 月採收
- 芝麻不含哪一種營養素？①鐵 ②鈣 ③鎂 ④維生素 D
- 香油是白芝麻和其他油脂(大豆油)調和成的。①○ ②~~×~~
- 哪一個和芝麻是不同類？①花生 ②奇異果 ③腰果 ④核桃
- 相較於黑芝麻，白芝麻較富有鈣質、鐵質、維生素 E。  
①○ ②~~×~~